

Méthode Rosen

LA METHODE ROSEN PERMET DE FAIRE LE LIEN ENTRE LE CORPS ET L'ESPRIT

Le corps est le reflet de notre histoire. Tout notre vécu s'inscrit en lui.

Lorsque nous naissons, nous sommes libres de nos mouvements, notre potentiel physique et psychique est optimal.

Mais cet état originel diminue avec la socialisation et ses contraintes : Lorsque nous fournissons un effort pour nous adapter à une situation qui ne nous convient pas, lorsque nous essayons de contrôler notre vie, ou encore de retenir nos émotions, nous contractons de façon instinctive et souvent inconsciente nos muscles et retenons notre respiration.

Au fil du temps, ces tensions se figent et s'installent, nous pouvons nous en apercevoir par exemple quand nous serrons les mâchoires ou contractons nos épaules de manière habituelle.

Marion Rosen partait de l'idée que derrière ces tensions musculaires chroniques, il y a des émotions refoulées ou des souvenirs difficiles à gérer. Ces tensions diminuent notre capacité respiratoire et notre espace intérieur.

Cette méthode est une approche manuelle douce basée sur l'écoute et la lecture du corps, car le corps révèle clairement ce que nous cherchons à dissimuler, souvent inconsciemment.

COMMENT SE PASSE UNE SEANCE ?



Le travail de la praticienne consiste à observer la manière dont le corps, allongé sur la table de massage, respire.

Ses mains viennent se poser en douceur sur les zones où la respiration circule moins bien et où apparaissent des tensions.

Au fur et à mesure de la séance, l'esprit s'apaise, les tensions se relâchent, l'espace intérieur s'élargit et laisse place au souffle. La singularité de la Méthode Rosen réside dans ce toucher qui libère la respiration.

Un toucher habile et un contact vrai emmènent la personne dans un état de relaxation profonde. Cela suscite des prises de conscience pouvant aller jusqu'au « lâcher-prise » des émotions ou souvenirs enfouis dans le corps.

La Méthode Rosen favorise une prise de conscience qui vient du corps et non du mental. Elle nous aide à retrouver nos ressources, la confiance et la créativité qui somnolaient en nous. On se sent plus libre.

« Ce travail mène celui que nous croyons être à celui que nous sommes réellement » Marion Rosen.

Méthode Rosen France : <https://methoderosen.com/methode-rosen/>

Prendre du temps pour soi et se découvrir différemment :

Je pratique la Méthode Rosen depuis 2018. Et ma motivation profonde est d'accompagner, dans un environnement sûr, ceux qui souhaitent découvrir leurs ressources propres, et un potentiel souvent oublié ou ignoré.



Lorsque nos barrières tombent de nouvelles possibilités apparaissent.

Séances individuelles avec Catherine Givord praticienne à SAINT CYR SUR LOIRE – 35, rue Louis Bézard : 06 85 85 59 89 ou cgivord@orange.fr.

<http://rosenentouraine.fr>

Il est possible d'organiser aux Ateliers du Champ Girault des stages d'introduction à la Méthode Rosen, contactez pour cela Catherine Givord.